



EDUKASI KESEHATAN: BAHAYA FAST FOOD PADA MAHASISWA MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL

Harleli Harleli ^{1,*}, Muh Edihar ²

¹⁾Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia

²⁾Program Studi Kimia, Fakultas Sains dan Kesehatan dan, Institut Sains Teknologi dan Kesehatan (ISTEK) 'Aisyiyah Kendari, Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia

*e-mail: leli.har63@gmail.com; Submitted: 5 November 2025; Accepted: 25 November 2025

Available online: 27 November 2025

Abstrak

Konsumsi fast food di kalangan mahasiswa meningkat seiring gaya hidup dan kemudahan akses makanan siap saji. Rendahnya pengetahuan mengenai dampak fast food berpotensi meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus, dan hipertensi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan mengetahui perbedaan pengetahuan mahasiswa sebelum dan sesudah diberi edukasi bahaya konsumsi fast food melalui edukasi berbasis media sosial. Kegiatan dilakukan pada 30 mahasiswa prodi gizi FKM UHO dengan desain pre-test dan post-test. Media edukasi berupa poster tentang bahaya fast food, kandungan gizi, strategi mencegah komsumsi fast food. Poster dan video disebarluaskan melalui Instagram dan WhatsApp, dilanjutkan pertemuan edukasi daring melalui Google Meet. Hasil kegiatan menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan sebelum (20%) dan sesudah edukasi (80%), bahaya komsumsi fast food. edukasi berbasis media sosial terbukti efektif dan dapat dijadikan strategi promosi kesehatan yang relevan bagi mahasiswa.

Kata Kunci: Edukasi; Fast Food; Media Sosial

Abstract

Fast food consumption among university students continues to increase due to lifestyle changes and the easy accessibility of ready-to-eat meals. Limited knowledge regarding the health impacts of fast food may elevate the risk of non-communicable diseases such as obesity, diabetes mellitus, and hypertension. This community service program aimed to educate students about the dangers of fast food consumption through social media-based education. The activity involved 30 nutrition students from the Faculty of Public Health, Halu Oleo University (UHO), using a pre-test and post-test design. Educational media included posters on the risks of fast food, nutritional content, and strategies to reduce fast food consumption. Posters and videos were disseminated through Instagram and WhatsApp, followed by an online educational session via Google Meet. The results showed a significant improvement in knowledge, increasing from 20% before the intervention to 80% after the education. Social media-based education proved to be effective and can serve as a relevant health promotion strategy for university students.

Keywords: Education; Fast food; Social Media

PENDAHULUAN

Fast food merupakan jenis makanan yang banyak diminati oleh remaja dan mahasiswa karena penyajiannya cepat, praktis, serta memiliki cita rasa yang sesuai



dengan preferensi kelompok usia tersebut. Namun, konsumsi fast food secara berlebihan berpotensi menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus, serta masalah metabolismik lainnya. Oleh karena itu, pemahaman yang baik mengenai risiko konsumsi fast food menjadi faktor penting dalam membentuk perilaku makan yang lebih sehat (Nur Fauziyyah et al., 2021). Di balik kepraktisannya, fast food umumnya tinggi lemak jenuh, gula, dan natrium, tetapi rendah serat serta mikronutrien seperti vitamin dan mineral (Fadillah & Suryadi, 2025; Febriani & Sudarti, 2019; Sandeep Kumar & Dr Ashish Raina, 2024).

Selain berdampak pada kesehatan fisik, pola konsumsi fast food yang tidak seimbang juga dapat memengaruhi kualitas hidup mahasiswa. Asupan gizi yang tidak optimal dapat menurunkan konsentrasi, mengurangi stamina, serta meningkatkan risiko kelelahan. Dalam jangka panjang, pola makan yang tidak sehat dapat berakibat pada rendahnya produktivitas dan capaian akademik (Febriani & Sudarti, 2019). Masa remaja merupakan fase kritis dalam pembentukan kebiasaan makan, sehingga perilaku yang terbentuk pada usia ini cenderung berlanjut hingga dewasa (Bohara et al., 2021). Oleh sebab itu, pemahaman mengenai dampak konsumsi fast food pada kesehatan metabolismik perlu terus diperkuat.

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) menunjukkan bahwa 40,7% penduduk usia di atas 10 tahun mengonsumsi makanan tinggi lemak dan kolesterol, 53,1% mengonsumsi makanan manis, serta 26,2% mengonsumsi makanan asin. Di sisi lain, rendahnya konsumsi buah dan sayur (93,6%) meningkatkan risiko gangguan kesehatan. Mahasiswa menjadi kelompok yang rentan mengalami ketidakseimbangan gizi akibat padatnya aktivitas akademik dan kecenderungan memilih makanan praktis di luar rumah (Zulfiani & Anugrah, 2025).

Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif mengalami perubahan pola hidup, termasuk dalam cara memilih makanan. Tuntutan akademik dan keterbatasan waktu membuat mereka lebih memilih fast food karena dianggap cepat dan terjangkau, ditambah dengan rendahnya kesadaran mengenai risiko kesehatan jangka panjang yang ditimbulkan (Zogara et al., 2022).

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai bahaya fast food adalah penyuluhan kesehatan berbasis media sosial. Media sosial mampu menyampaikan informasi secara cepat, luas, dan interaktif, terutama bagi mahasiswa yang merupakan pengguna aktif platform digital. Dengan edukasi yang tepat, mahasiswa diharapkan mampu memahami risiko konsumsi fast food dan lebih memilih makanan bergizi (Ayu Armaya et al., 2023).

Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa tingginya konsumsi fast food berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas dan gangguan metabolismik (Sandeep Kumar & Dr Ashish Raina, 2024). Selain itu, paparan iklan dan konten digital mengenai makanan cepat saji turut membentuk perilaku makan mahasiswa, sehingga edukasi melalui media sosial menjadi strategi yang relevan dan sesuai dengan kebiasaan digital mereka (Zulfiani & Anugrah, 2025).

Survei pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mengonsumsi fast food sebanyak 3-5 kali per minggu dengan alasan kepraktisan dan harga murah. Dari wawancara pada 15 mahasiswa, sebanyak 12 orang memiliki pengetahuan rendah mengenai bahaya fast food, dan hanya 3 mahasiswa yang memiliki pengetahuan baik. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui apakah edukasi melalui media sosial dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai bahaya konsumsi fast food.



METODE

Kegiatan ini bertujuan mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah di berikan edukasi bahaya fast food melalui edukasi kesehatan berbasis media sosial. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada 17 Oktober 2025 pukul 13.00-15.00 WIB melalui Google Meet. Sasaran kegiatan adalah mahasiswa Program Studi Gizi UHO sebanyak 30 orang berusia 18-24 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi yaitu mahasiswa aktif Prodi Gizi dengan rentang usia tersebut. Rekrutmen peserta dilakukan secara daring dengan penyebaran tautan pendaftaran melalui Instagram, Facebook, dan WhatsApp.

Desain penelitian menggunakan pendekatan survei dengan penyampaian materi melalui platform digital sehingga peserta dapat mengakses konten kapan pun. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden serta hasil pre-test dan post-test pengetahuan mengenai bahaya fast food. Kuesioner dibuat menggunakan Google Form dan disebarluaskan melalui media sosial dan grup WhatsApp. Adapun pelaksanaan kegiatan terdiri beberapa tahap berikut:

Tahap Persiapan

- a) Menyusun materi edukasi mengenai bahaya fast food, kandungan gizi, serta efeknya terhadap kesehatan metabolismik.
- b) Mendesain poster dan video edukasi yang akan dipublikasikan di media sosial.
- c) Menyiapkan platform penyampaian edukasi, seperti Instagram dan WhatsApp Group.

Tahap Pelaksanaan Edukasi

- a) Mengunggah konten edukasi secara berkala pada media sosial.
- b) Memberikan penjelasan tambahan melalui narasi video atau caption.
- c) Menyediakan ruang tanya jawab melalui komentar atau pesan pribadi.
- d) Membagikan link pre-test dan post-test untuk evaluasi.

Tahap Evaluasi

- a) Mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.
- b) Menganalisis data peningkatan pengetahuan mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta dalam pengabdian ini adalah mahasiswa berjumlah 30 mahasiswa. Karakteristik responden pengabdian berdasarkan usia, jenis kelamin, distribusi responden pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n = 30)

No.	Karakter Usia (Tahun)	Jumlah	Percentase (%)
1	Usia 18 - 20	11	3,30
2	Usia 21-24	19	6.70
Jenis Kelamin			
3	Laki-laki	6	1,80
4	Perempuan	4	100.0
Total		40	100



Pada Tabel 1. Karakteristik responden pada pengabdian peserta berjumlah 30 mahasiswa, mayoritas berusia 21-24 tahun sebanyak 19 (6,70%) dan berjenis kelamin perempuan 24 (7,20), laki laki berjumlah 6 (1,80%).

Program edukasi mengenai bahaya konsumsi fast food melalui media sosial mampu meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai risiko kesehatan dan pentingnya memilih makanan bergizi. Survei awal menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengonsumsi fast food 3-5 kali per minggu dengan alasan kepraktisan, harga, serta cita rasa. Namun, pemahaman mengenai dampak jangka panjang seperti diabetes melitus, obesitas, dan hipertensi masih rendah.

Fast food menjadi pilihan utama remaja karena mudah diperoleh dan cepat disajikan. Faktor sosial ekonomi dan keterbatasan waktu turut mempengaruhi preferensi ini (Muhammad Iqbal Maulana & Abdur Rohman, 2024). Kesibukan orang tua yang tidak sempat menyediakan makanan dirumah menyebabkan remaja cenderung makan makanan siap saji. Disamping itu, kondisi sosial ekonomi dan kepraktisan untuk menyediakan makanan dan waktu menjadi pendukung remaja dalam memilih makanan fast food (Khrishananto & Adriansyah, 2021).

Media sosial terbukti efektif sebagai sarana edukasi karena mampu menyajikan informasi secara visual, menarik, dan mudah diakses kapan saja. Instagram digunakan untuk peluncuran poster dan video edukasi, sedangkan WhatsApp digunakan untuk penguatan diskusi dan koordinasi. serta komunikasi antara pelaksana program dan mahasiswa (Ayu Armaya et al., 2023; Fernando, 2022; Widada, 2018).

Pre-test dilakukan melalui Google Form sebelum materi diunggah. Selanjutnya, konten edukasi berupa poster dan video diunggah pada 19-20 Oktober 2025. Mahasiswa mempelajari materi secara mandiri, kemudian mengikuti sesi diskusi melalui Google Meet untuk memperjelas materi dan menjawab pertanyaan peserta.

Pada gambar 1 vidio tim pengabdian sedang melakukan edukasi kepada mahasiswa, materi disesuaikan dengan poster dan pertanyaan pada kuisioner. Materi yang disampaikan, terkait dengan dampak mengkomsumsi fast food, kandungan gizi, kandungan yang berisiko pada fast food, upaya mengurangi fast food.



Gambar 1. Vidio edukasi dan diskusi melalui Google Meet

Mahasiswa mempelajari materi yang diberikan. Respons mahasiswa menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa materi edukasi yang disampaikan sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman mereka terkait risiko konsumsi fast food. kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi menggunakan Google Meet. Diskusi ini bertujuan untuk memperjelas penjelasan dari poster dan membuka ruang tanya jawab, untuk memperkuat pemahaman mahasiswa terhadap konsep gizi seimbang dan risiko fast food terhadap kesehatan.

**Gambar 2.** Sesi pengisian kuisioner post test melalui Google Meet

Pada gambar 2. Pada tahap ini peserta diminta mengisi post-test melalui Google meet sebagai evaluasi akhir untuk mengetahui adanya perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil diketahui bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberi edukasi, hal ini karena poster yang diberikan menarik dan mudah dipahami.

**Gambar 3.** Poster fast food

Pada gambar 3 poster fast food merupakan faktor yang mendukung efektivitas edukasi karena materi menarik, dan mudah dipahami oleh peserta, serta peserta diberi waktu untuk berdiskusi sehingga memberikan kesempatan bagi peserta untuk menyampaikan pertanyaan serta berbagi pengalaman terkait konsumsi fast food, Aksesibilitas media sosial, yang memungkinkan mahasiswa mempelajari materi kapan saja dan di mana saja.

Penggunaan media sosial saat ini menjadikan seseorang untuk mencari informasi, berkomunikasi dengan orang lain, untuk hiburan, bahkan melihat gambar atau video yang berkaitan dengan makanan (Margawati et al., 2020). Frekuensi penggunaan media sosial ini bisa saja mempengaruhi perilaku (Khrishananto & Adriansyah, 2021) dan juga berpengaruh perilaku makan seseorang (Wilksch et al., 2020). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Khrishananto & Adriansyah, 2021) yang menunjukkan bahwa ada hubungan akses media sosial terkait informasi makna dengan perilaku makan. Melalui media social para remaja sering terpapar dengan berbagai informasi dan iklan serta promo tentang makanan cepat saji. Disamping itu pula, melalui media social akan lebih mudah mengakses dan memesan makanan termasuk fast food (Fiky Binti Zakiyah et al., 2024).



Setelah mengikuti edukasi mahasiswa mengetahui tentang bahaya fast food sehingga banyak mahasiswa menyatakan mulai membatasi konsumsi fast food dan memilih makanan yang lebih sehat. Peningkatan pengetahuan melalui edukasi digital merupakan langkah awal yang penting dalam membentuk kebiasaan makan yang lebih baik (Hoeing et al., n.d.).

Analisis menunjukkan adanya perbedaan skor pengetahuan setelah intervensi edukasi dibandingkan dengan kondisi sebelum pelaksanaan program. Nilai pre-test sebelum edukasi hanya mencapai 20%, sedangkan hasil post-test menjadi 80%. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa penyampaian informasi melalui media sosial yang dipadukan dengan diskusi mampu memperkuat pemahaman mahasiswa mengenai bahaya fast food dan pola makan sehat.

Beberapa jenis fast food menurut (Rahmasari et al., 2024) fast food mengacu pada makanan yang dapat diperoleh dan disajikan dalam waktu yang singkat, seperti ayam goreng, hamburger, dan pizza. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan fried chicken dan bakso merupakan jenis fast food terbanyak yang dikonsumsi remaja yaitu (91,3%). Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian (Lestari, dkk, 2020) yang menunjukkan bahwa 3 jenis makanan cepat saji (fast food) yang terbanyak di pilih oleh responden adalah ayam kentucky sebanyak 252 orang (81%), mie instant sebanyak 241 orang (77,5%), dan Kentang goreng sebanyak 198 orang (63,7%) dibandingkan jenis makanan cepat saji (fast food) lainnya.

Program ini juga mendorong perubahan sikap positif, di mana sebagian mahasiswa mulai membatasi konsumsi fast food dan mempertimbangkan pilihan makanan yang lebih sehat. Meskipun perubahan perilaku membutuhkan waktu yang lebih panjang, peningkatan pengetahuan melalui pendekatan edukasi digital merupakan langkah awal yang strategis dalam membentuk perilaku makan yang lebih baik di kalangan mahasiswa.

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat berbasis edukasi digital ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan literasi gizi dan kesadaran mahasiswa terhadap risiko fast food, sekaligus menunjukkan bahwa media sosial merupakan sarana yang efektif untuk menyampaikan pesan kesehatan pada kelompok usia muda yang merupakan pengguna aktif platform digital.

Edukasi berbasis media sosial dapat dijadikan strategi promosi kesehatan yang relevan bagi mahasiswa. Perbedaan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk lebih selektif dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi guna menjaga kesehatan.

SIMPULAN

Edukasi bahaya konsumsi fast food berbasis media sosial terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa. Terdapat perbedaan skor pengetahuan dari 20% pada pre-test menjadi 80% pada post-test. Kombinasi konten visual dan diskusi interaktif melalui media sosial terbukti efektif dalam memperdalam pemahaman mahasiswa mengenai risiko konsumsi fast food.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Ar Maya, A., Syafitri Yasmin, A., & Agustina, D. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Pengembangan Komunitas Virtual. *Pemanfaatan Media Sosial (Adelia Dkk.) Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(11). <https://doi.org/10.5281/zenodo.10393672>



- Bohara, S. S., Thapa, K., Bhatt, L. D., Dhami, S. S., & Wagle, S. (2021). Determinants of Junk Food Consumption Among Adolescents in Pokhara Valley, Nepal. *Frontiers in Nutrition*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.644650>
- Fadillah, & Suryadi, D. (2025). The Relationship Between Parenting Patterns and Balanced Nutritional Intake with Nutritional Status of Young Children. *HealthSmart: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 52-65. <https://doi.org/10.64146/7g6t1b06>
- Febriani, D., & Sudarti, T. (2019). Fast food as drivers for overweight and obesity among urban school children at Jakarta, Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 14(2), 99-106. <https://doi.org/10.25182/jgp.2019.14.2.99-106>
- Fernando, J. (2022). Pemanfaatan Media Sosial Instagram dalam membentuk Personal Branding Generasi Milenial. *KOMUNIKA*, 9(1), 1-14. <https://doi.org/10.22236/komunika.v9i1.7892>
- Fiky Binti Zakiyah, Madia Mutiara Andini, & Lyca Shelya Dewi. (2024). Analisis Fenomena Budaya Konsumerisme Fastfood Bagi Kalangan Generasi Z. *SOSIAL : Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 2(2), 96-102. <https://doi.org/10.62383/sosial.v2i2.144>
- Hoeing, C. L., Smith, K. L., Aramburu De, M. G., Guardia, L., & Omar, H. A. (n.d.). The Impact of Social Media on Disordered Eating in Adolescents. *Dynamics of Human Health*, 2023(1), 10. http://journalofhealth.co.nz/?page_id=2981
- Khrishananto, R., & Adriansyah, M. A. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dan Konformitas Terhadap Perilaku Konsumtif di Kalangan Generasi Z. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 323. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5973>
- Margawati, A., Wijayanti, H. S., Faizah, N. A., & Syaher, M. I. (2020). Hubungan menonton video mukbang autonomous sensory meridian response, keinginan makan dan uang saku dengan asupan makan dan status gizi mahasiswa. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 8(2), 102-109. <https://doi.org/10.14710/jgi.8.2.102-109>
- Muhammad Iqbal Maulana, & Abdur Rohman. (2024). Analysis of the Impact of Tourism Development on Economic and Socio-Cultural Aspects of Society (Case Study at Bukit Jaddih Tourism Village, Socah District, Bangkalan Regency). *Managing: Jurnal Bisnis Dan Manajemen*, 1(1), 1-9. <https://doi.org/10.61166/managing.v1i1.1>
- Nur Fauziyyah, A., Rosenanda Sofiany, I., & Juli, D. (2021). Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga Remaja Abstrak. In *JPPKMI* (Vol. 2, Issue 2). [https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jppkmi/article/view/51971](https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jppkmiURL:https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jppkmi/article/view/51971)
- Rahmasari, F. A., Ismah, Z., & Agustina, D. (2024). Hubungan Teman Sebaya dan Paparan Media Sosial dengan Perilaku Fast Food Pada Siswa. *MAHESA : Mahayati Health Student Journal*, 4(8), 3105-3119. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i8.15555>
- Sandeep Kumar, & Dr Ashish Raina. (2024). To study the relation between fast food and obesity in the Teenagers. *International Journal for Research Publication and Seminar*, 15(2), 252-258. <https://doi.org/10.36676/jrps.v15.i2.1419>
- Widada, C. K. (2018). MENGAMBIL MANFAAT MEDIA SOSIAL DALAM PENGEMBANGAN LAYANAN. *Journal of Documentation and Information Science*, 2(1), 23-30. <https://doi.org/10.33505/jodis.v2i1.130>
- Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S., & Wade, T. D. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), 96-106. <https://doi.org/10.1002/eat.23198>



Zogara, A. U., Loaloka, M. S., & Pantaleon, M. G. (2022). SOSIO EKONOMI ORANG TUA, UANG SAKU, DAN MEDIA SOSIAL BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU KONSUMSI FAST FOOD PADA REMAJA PUTRI DI KOTA KUPANG. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 303-309. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i4.35589>

Zulfiani, E., & Anugrah, L. (2025). ANALISIS PENGARUH STRES DAN KECEMASAN TERHADAP POLA MAKAN REMAJA: A LITERATURE REVIEW. *Action Research Literate*, 9(5). <https://arl.ridwaninstitute.co.id/index.php/arl>.

CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike 4.0 International).

This license allows users to share and adapt an article, even commercially, as long as appropriate credit is given and the distribution of derivative works is under the same license as the original. That is, this license lets others copy, distribute, modify and reproduce the Article, provided the original source and Authors are credited under the same license as the original.

